

Programa d'activitats dirigides

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 30 d'agost

Sala 1

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30	10:15	BODY PUMP	ZUMBA	EDAT D'OR	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY PUMP
10:30	11:15		PILATES	BODY PUMP	PILATES		
10:30	11:15	ZUMBA				ZUMBA	ZUMBA
14:10	14:55	BODY PUMP		ZUMBA	BODY PUMP		
18:00	18:45	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	ZUMBA	BODY PUMP	
19:00	19:45	ZUMBA	GAP & HIIT		PILATES	GAP & HIIT	
19:00	19:45			BODY PUMP			
20:00	20:45		PILATES		ESTIRAMENTS		

Sala 2

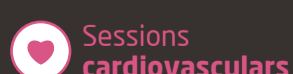
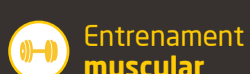
Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9:30	10:15	IOGA				BODY BALANCE
10:30	11:15	ESTIRAMENTS	GAP & HIIT	BODY BALANCE	GAP & HIIT	IOGA
14:10	14:55			PILATES	IOGA	
18:00	18:45	GAP & HIIT		BODY BALANCE	GAP & HIIT	
19:00	19:45		BODY BALANCE	IOGA		

Outdoor

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9:30	10:15			BOX & HIIT		
10:30	11:15		BOX & HIIT		BOX & HIIT	
14:10	14:55		BOX & HIIT			BOX & HIIT
18:00	18:45		BOX & HIIT			
19:00	19:45				BOX & HIIT	
20:00	20:45	BOX & HIIT				

Reserva la teva plaça a l'Àrea Client del nostre web.

El centre podrà modificar el nombre, contingut, horari o espai on es realitzen les sessions quan ho consideri necessari en funció de necessitats tècniques o climatològiques.



Programa d'activitats dirigides

CET 10[®]
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A partir del 30 d'agost

Cycling

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:10	7:55	CYCLING		CYCLING		
9:30	10:15		CYCLING		CETCYCLE	
10:30	11:15	CYCLING		CYCLING		CYCLING
14:10	14:55	CYCLING	CYCLING		CYCLING	
18:15	19:00	CYCLING		CYCLING	CYCLING	CYCLING
19:15	20:00	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING

Piscina petita

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:00			AQUAGIM		
9:45	10:30	AQUADANCE		AQUAGIM		AQUADANCE
10:30	11:15		AQUADANCE		AQUAGIM	
19:00	19:45		AQUADANCE		AQUAGIM	AQUADANCE

Piscina gran

Inici	Fi	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:15	8:00	AQUADANCE				AQUAGIM
9:45	10:30		AQUAGIM		AQUAGIM	
10:30	11:15	AQUAGIM		AQUADANCE		AQUAGIM
11:30	12:15	BOARDFIT			BOARDFIT	
14:00	14:45		BOARDFIT			BOARDFIT
19:00	19:45	AQUAGIM		AQUAGIM		
20:00	20:45		BOARDFIT	BOARDFIT		

